



日野療護園  
フォーシーズン

東京都  
社会福祉  
事業団



# Four Seasons

No.85

2019年8月25日 夏号

発行／編集：日野療護園 〒191-0034 日野市落川245-1 Tel 042-593-2421 Fax 042-593-0075 E mail hinoryo@hinoryo.org HP http://www.hinoryo.org

## ボッチャ大会

今年もボッチャ大会が駒沢オリンピック公園体育館にて行われました。

今年（ことし）は参加者（さんかしゃ）が1名（めい）になってしまい、参加（さんか）も危ぶまれましたが、交流戦（こうりゅうせん）部門（ぶもん）へ参加（さんか）してきました。リーグ戦（リーグせん）で2試合（しあい）を行い、いずれも残念（ざんねん）ながら敗戦（はいせん）となりましたが、まずは参加（さんか）できたことに喜び（よろこ）を感じながら、そして試合（しあい）には楽しく参加（さんか）することができました。

交流戦（こうりゅうせん）部門（ぶもん）への出場（しゅつじょう）だったので、ルールの（てき）正式（せいし）ルール（りる）より易（やさ）しく、競技（けいぎ）をフォロー（フォロー）する介助員（かいじょいん）も参加（さんか）ご利用者（ご利用しゃ）と一緒に考（かん）えながらプレー（プレー）することができました。また、介助員（かいじょいん）がフォロー（フォロー）の仕方（しかた）が分からない（わからない）時には、大会（たいかい）の主催者（しゅさいしゃ）の方（かた）からも丁寧（ていねい）に説明（せつめい）をいただき、介助（かいじょ）（フォロー）する側（がわ）にとっても、とても勉強（べんきょう）になりました。

帰り（かえ）の車中（しゃちゆう）では、また来年（らいねん）も出たい（で）との声（こゑ）があり、1日（いちにち）通（とお）して楽（たの）しく過（く）ごせました。

ボッチャは、2020年（ねん）の東京（とうきょう）オリンピック・パラリンピック（せいしき）の正式（せいしき）種目（しゅもく）なので、これを機会（きかい）に注（ちゆう）目（めく）していただけたら幸（さいわ）いです。

また、ホール（ほーる）でも日々（ひび）ボッチャ（ボッチャ）の練習（れんしゅう）を行（おこな）っています。来年（らいねん）のボッチャ大会（たいかい）には、多く（おほく）のご利用者（ご利用しゃ）の方（かた）に参（さん）加（か）していただき、練習（れんしゅう）の成果（せいこ）を出（だ）せるようにと願（ねが）っています。（記（き）：野口（のぐち））



会場（かいじょう）入口（いぐち）での記念（きねん）撮影（さつえい）



ホール（ほーる）での練習（れんしゅう）の様子（ようす）

## “夏祭り（夏の思い出）イベント”



8月26日（がつ）、夏祭り（なつまつ）イベント（イベント）を行（おこな）いました。

園（えん）ホール（ホール）でお囃子（はやし）やお祭り（まつり）の映像（えいさう）を流（なが）し、室内（しつない）を装飾（そうしやく）し、職員（しょくいん）はハッピ（ハッピ）を着（き）て夏（なつ）のお祭り（まつり）の雰囲気（ふんいき）を楽し（たの）んでいただけたらよいように工夫（くふう）をこらしたイベント（イベント）となりました。

ご利用者（ご利用しゃ）の方（かた）には、ヨーヨー釣（つ）りやスイカ割（わり）を楽（たの）しみながら、かき氷（かきこり）を味（あじ）わっていただき、その場（ば）の雰囲気（ふんいき）も相（あ）まって、お祭り（まつり）気分（きぶん）を堪能（たんのう）していただきました。

最後（さいご）には、スイカ割（わり）で割（わ）ったスイカ（スイカ）を食（た）べて、楽（たの）しい夏（なつ）の思い出（おぼえ）（ひととき）を皆（みな）様（さま）と一（いっ）緒（しょ）に過（く）すことができた（できた）。

（記（き）：山城（やましろ））



しょうがいしゃ たいかい  
障害者スポーツ大会

6月1日、天候にも恵まれ、今年も駒沢オリンピック公園総合運動場に、第20回東京都障害者スポーツ大会が開催されました。

日野療護園からは3名のご利用者の方が参加されました。

大会当日までに設定されていた練習時間では、皆様一生懸命頑張っていました。その結果、大会当日に見事メダルを勝ち取った方も…!!

惜しくもメダルを獲得できなかった方も、皆様最後まで笑顔で競技を楽しまれました。

競技が終わった後に、「まだやりたいよ」などのお話をされている方もいらっしや、また来年も是非参加していただきたいと思えます。

帰園した後も、大会でのことをお話しされたり、メダルをみんなに見せたりといった姿が見られました。

普段の生活ではなかなかできない貴重な経験をして、皆様の大きな刺激となり、素敵な思い出ができたことと思えます。

(記：鈴木奈)



ヒノフェス 10月12日(土)開催予告

10月12日(土)に、“HINO FES”を行います。

今年の“HINO FES”も、ご利用者様をはじめ、“HINO FES”にいられたご家族様や地域の方々に楽しんでいただくイベントや、日野療護園のことをより知ってもらえる機会(紹介)、ご利用者の方々と昼食ピクニック会等を予定しています。

“HINO FES”のテーマである「スマイル(Smile)」が溢れるひとときを皆様とともに過ごしたいと考えております。

ご参加のほどお待ちしております。(記：石川)



昨年度のピクニック会



昨年度のHINOFESーコマ

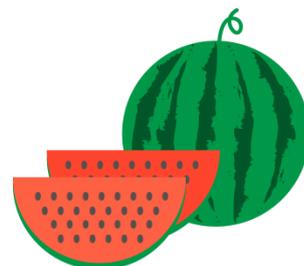
夏の水分補給、食品衛生について

今年は長い梅雨の後、本格的な夏に突入しました。暑い夏、熱中症を予防するためには水分補給が必須です。人は尿や不感蒸泄（呼吸や皮膚から失われる水分）、便で1日約2～2.5ℓが体外へ排出されます。水は体内で血液や各種物質の運搬、電解質バランスの維持、体温調節などに重要な働きを担っています。

夏は汗をたくさんかくので身体の水分が失われやすくなり、熱中症や脳梗塞、心筋梗塞の発症リスクが高くなるといわれています。水分摂取は一度にまとめて摂るのではなく、就寝時や起床時、入浴前後、外出時などこまめな摂取を心がけましょう。そして、のどが渇く前に意識して摂取することが大切です。

脱水予防には、水やお茶だけでなくスポーツドリンクもおすすめです。スポーツドリンクには汗で失われる成分が含まれています。上手に活用しましょう。

また、水分補給とともに大切なのが食事です。食欲が落ちてしまう季節ですが、三度の食事でも重要な水分摂取の場になります。特に夏野菜には身体の熱を下げる役割を持っていたり、水分を豊富に含んでいるものが多くあります。こまめな水分摂取と旬の食材で熱中症を予防しましょう。（記：栄養士今野）



日中活動の紹介



日野療護園では、平日の午前にポッチャ、カラオケを中心に日中活動を行っています。ポッチャに関しては毎年、ポッチャ大会にも参加しているため、毎回、白熱した試合を行っています。カラオケも十八番の歌から各年代に流行った歌を選び皆さん自由に参加されて楽しまれています。また、午後には生産的活動を行い、ピーズ製品やフォトフレーム等を作製しています。作製した製品は地域のお祭や当園の“HINO FES”等で販売しています。

日中活動の他に絵手紙、音楽クラブ、押し花クラブ、俳句クラブ、織り機クラブもあり、皆さんとても楽しみにされ、熱心に参加されています。

（記：事業推進グループ：田中な）



ご利用者の方が作製した製品は、このようにして販売されています。



カラオケの様子



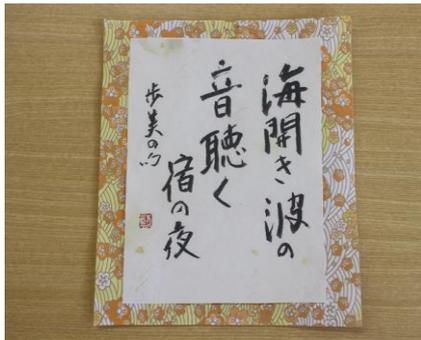
絵手紙活動の様子



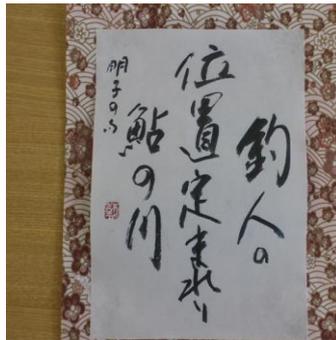
実習生によるイベントの様子



ポッチャの様子



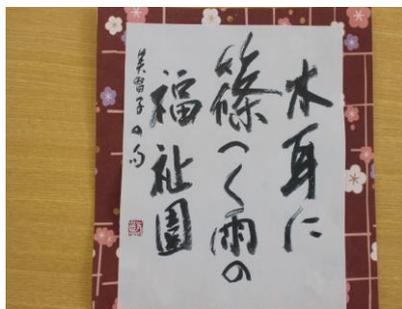
海開き 波の音聴く  
宿の夜  
歩美の句



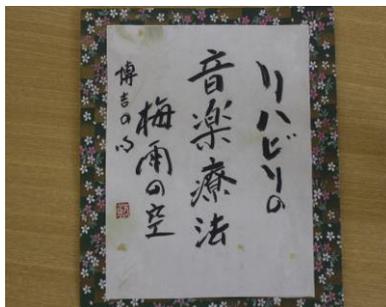
釣人の  
位置定まり 鮎の川  
明子の句



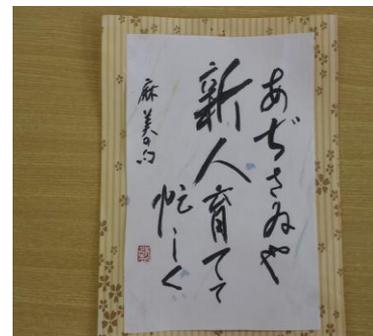
俳句 (木の実の会)



木耳に  
篠つく雨の 福祉園  
美智子の句



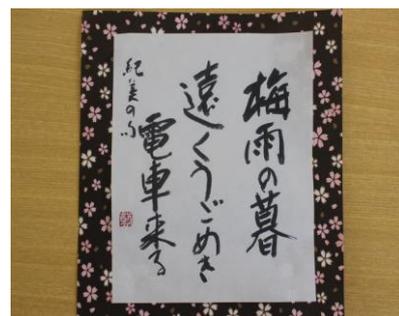
リハビリの 音楽療法  
梅雨の空  
博吉の句



あぢさみや 新人育てて  
忙しく  
麻美の句



ご利用者の方の作品は、このような掲示板に飾られています。



梅雨の暮 遠くうごめき  
電車来る  
紀美の句

へん 編

しゅう 集

こう 後

き 記

連日の猛暑日から少しずつ解放され、朝夕は夏の終わり（秋の気配）が感じられるようになってきましたが、まだまだ暑さに注意しながら、残りの夏を満喫して下さい。（記：田中諭）